หากมีอาการผิดปกติดังต่อไปนี้

ให้มาพบแพทย์ทันที

1. มีอาการปวดมากขึ้นหรือบวมบริเวณต่ำกว่าขอบเฝือก
2. นิ้วมือหรือนิ้วเท้าข้างที่เข้าเฝือก มีอาการเหน็บชา สีผิวหนังผิดปกติ เช่น เขียวคล้ำหรือซีด
3. ไม่สามารถขยับเขยื้อนนิ้วมือหรือนิ้วเท้าข้างที่ใส่เฝือกได้
4. มีวัตถุแปลกปลอมหลุดเข้าไปในเฝือก อาจทำให้เกิดแผลกดทับและติดเชื้อตามมาได้
5. เฝือกหลวม บุบสลายหรือแตกหัก
6. มีเลือด น้ำเหลือง หนองไหลซึมออกมาจากเฝือก หรือมีกลิ่นเหม็นจากแผลในเฝือก

ภาวะที่ไม่พึงประสงค์ คือ

1. เฝือกหลวมเนื่องจากอวัยวะใต้เฝือกยุบบวมเมื่อเวลาผ่านไป
2. เฝือกคับหรือแน่นเกินไป เนื่องจากอาการบวมของเนื้อเยื่อที่เกิดการบาดเจ็บ
3. ข้อยึดติด เนื่องจากการเข้าเฝือกข้อไม่ได้ขยับ
4. มีการเคลื่อนหลุดของปลายกระดูกที่หัก เกิดการผิดรูป ติดช้าหรือไม่ติด เนื่องจากการถอดเฝือกออกเร็วเกินไปโดยที่กระดูกยังไม่ติดกันดี

การปฏิบัติตัวภายหลังการถอดเฝือก

1. ทำความสะอาดผิวหนังบริเวณนั้นเบา ๆ ด้วยน้ำอุ่นและสบู่อ่อน ๆ อาจทาน้ำมันหรือโลชั่น เพื่อให้ผิวหนังชุ่มชื้น
2. เริ่มเคลื่อนไหวข้อที่ถอดเฝือกออกทันทีที่ทำได้และสม่ำเสมอ
3. ถ้ามีอาการบวมหลังจากเดินหรือนั่งห้อยขา ควรยกขาให้สูงกว่าลำตัว โดยให้วางบนหมอนและขยับข้อบริเวณใกล้เคียงบ่อย ๆ
4. ไม่ควรนวดหรือใช้งานเต็มที่จนกว่ากล้ามเนื้อจะแข็งแรงเหมือนเดิม

แผ่นพับสุขภาพออนไลน์

จัดทำโดย

- นางสาวมณฑิชา กฤษบุญชู
  พยาบาล (ผู้ชำนาญการพิเศษ) หน่วยตรวจโรคอุบัติเหตุ
- นางสาวศิริลักษณ์ เรียนใส
  พยาบาลประจำการหน่วยตรวจโรคอุบัติเหตุ

ที่ปรึกษา

- อ.นพ. ต่อพล วัฒนา
  ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด
- นางสาวนภวรรณ ญาณสุคนธ์
  หัวหน้าหน่วยตรวจโรคอุบัติเหตุ

สนับสนุนการพิมพ์โดย
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
ตรวจสอบเนื้อหาครั้งล่าสุด ปี พ.ศ. 2562
รหัสหน่วยงาน NS 03210026265

สงวนลิขสิทธิ์โดย พรบ.การพิมพ์ 2537

มหาวิทยาลัยมหิดล
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

การปฏิบัติตัวสำหรับผู้ป่วยใส่เฝือก

ภาพ : www.bd-healthcare.com

หน่วยตรวจโรคอุบัติเหตุ

ฝ่ายการพยาบาล โรงพยาบาลศิริราช

SIPI NS1061162

SIRIRAJ

เฝือก คืออะไร

เฝือก คือ อุปกรณ์ที่ใช้ดามกระดูกและข้อให้อยู่นิ่ง ลดอาการปวด บวมและส่งเสริมให้กระดูกที่หักติดดี

มีอยู่ 2 ชนิด

1. เฝือกปูน

- ทำจากปูนพลาสเตอร์มาเคลือบบนผ้าฝ้าย มีสีขาว
- ราคาค่อนข้างถูก
- การใส่เฝือก การตัดเฝือก ดัดเฝือกทำได้ง่าย · น้ำหนักค่อนข้างมาก แตกร้าวง่าย
- ระบายอากาศไม่ค่อยดี อาจทำให้คันเพราะความอับชื้นได้ เมื่อใส่เฝือกปูนแล้วจะต้องใช้เวลา 2-3 วัน เฝือกจึงแข็ง ดังนั้นจึงไม่ควรเดินลงน้ำหนักก่อนเมื่อใส่เสร็จใหม่ ๆ

2. เฝือกพลาสติก

- เป็นพลาสติกสังเคราะห์
- มีน้ำหนักเบา ราคาแพง
- ระบายอากาศได้ดี แข็งแรง ทนทาน
- เวลาตัดเฝือก ดัดเฝือก ทำได้ยากต้องตัดออก และใส่เฝือกใหม่อีกครั้ง แห้งเร็วภายใน 1 ชั่วโมง

ภาพ : www.Premierehomehealthcare.co.th

ภาพ: www.pinterest.com

สาเหตุที่ต้องใส่เฝือก

1. เพื่อให้กระดูกที่หักหรือข้อเคลื่อนได้พักและอยู่นิ่ง ลดอาการปวด บวม อักเสบและส่งเสริมกระดูกที่หักให้เชื่อมติดกันโดยเร็ว
2. แก้ไขความผิดรูปของอวัยวะ เช่น เท้าปุกให้กลับมามีรูปทรงที่ปกติและทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์
3. ป้องกันการหดรั้งของกล้ามเนื้อหรือเนื้อเยื่ออื่น เช่น แผลจากไฟไหม้ น้ำร้อนลวก

การดูแลเฝือก

1. การป้องกันเฝือกแตกหักหรือยุบ
   - วางเฝือกบนวัสดุนุ่มเช่น หมอนหรือฟองน้ำ
   - ไม่วางเฝือกบนวัสดุแข็งเช่น การวางส่วนของส้นเท้าบนพื้นปูนหรือใช้ส่วนของข้อศอกเท้าพนักเก้าอี้
   - ควรประคองเฝือกในระหว่างการเคลื่อนย้ายอย่างระมัดระวัง
   - หลีกเลี่ยงการใช้มือกดหรือบีบเฝือกเล่น
2. การดูแลให้เฝือกแห้งเร็ว
   - วางเฝือกในที่โล่งอากาศถ่ายเทสะดวก
   - การใช้พัดลมเป่าจะช่วยให้เฝือกแห้งเร็วขึ้น
   - ไม่ควรใช้ผ้าห่มหรือสิ่งอื่นใดปกคลุมบนเฝือก

คำแนะนำและการปฏิบัติตัวเมื่อเฝือกแห้ง

1. ดูแลไม่ให้เฝือกเปียกชื้นหรือสกปรก เวลาอาบน้ำควรใช้ถุงพลาสติกหุ้มเฝือกไว้
2. ไม่ควรลงน้ำหนักหรือเดินบนเฝือก โดยไม่ได้รับอนุญาตจากแพทย์
3. ห้ามใช้วัสดุของแข็ง ของมีคม หรือของที่แตกหักหลุดง่ายแหย่เข้าไปในเฝือก เพราะอาจทำให้เกิดบาดแผลถลอกได้ อาจใช้ Spray ลดอาการคันฉีดเข้าไปในเฝือกตามคำแนะนำของแพทย์
4. ห้ามตัดเฝือก สำลี หรือ วัสดุ รองเฝือกออกเอง
5. ควรยกส่วนขาที่เข้าเฝือกให้สูงอยู่เหนือระดับหัวใจเสมอ เช่นเวลานอนให้เอาหมอนรองขาข้างที่กระดูกหัก เพื่อช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดีและลดอาการบวม
6. ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อที่อยู่ในเฝือกบ่อย ๆ และเคลื่อนไหวส่วนที่อยู่ภายนอกเฝือก เช่น ใส่เฝือกขาควรกระดกนิ้วเท้าขึ้น-ลง เกร็งกล้ามเนื้อน่องและ ออกกำลังกายยกขาขึ้น-ลงบ่อย ๆ
7. มาพบแพทย์ตามนัดสม่ำเสมอ

SIRIRAJ